



2017年 9月度 段上幼稚園メニュー (こじかクラブ)

平均栄養価	エネルギー462Kcal 脂質16.3g	タンパク質16.0g カルシウム190mg
-------	-------------------------	--------------------------

こどもはみんな
すばらしい

<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *そばの入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・薬類・くだもの類		
1	金	牛肉のケチャップ炒め 高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 ブロッコリーと キャベツのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	牛肉 高野豆腐 牛乳・じゃこ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 いんげん ブロッコリー・キャベツ	ケチャップ・醤油・みりん・酒 出し・醤油・酒 醤油・みりん・出し	
4	月	白身魚フライ マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) ロールパン 牛乳・じゃこ	白身魚フライ 人参・玉ねぎ・ブロッコリー コーン・ワカメ 牛乳・じゃこ	塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 椀 小皿 椀	
6	水	豚肉うどん 中華ポテト フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん さつま芋・油・砂糖 牛乳・じゃこ	豚肉・ちくわ えのきだけ・人参 青葱・だし昆布 バナナ 牛乳・じゃこ	だし・昆布つゆ 醤油・みりん・塩 麦茶	丼 小皿	
7	木	サバの煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 野菜ソテー 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	サバ 生姜 胡瓜・ワカメ キャベツ・人参 バナナ 牛乳・じゃこ	醤油・酒・だし 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶		
8	金	牛肉と大根のごま醤油煮 かぼちゃと ちくわの天ぷら 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	砂糖・白ごま 小麦粉・油 滋賀県産こしひかり・押麦 そうめん 牛乳・じゃこ	牛肉 ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・じゃこ	大根・玉ねぎ 人参・グリーンピース 南瓜 小松菜 だし 麦茶	給血 椀	
11	月	照焼ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン たまごスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 はるさめ・油・砂糖・ごま油 ロールパン 片栗粉 ●卵(→なし) 牛乳・じゃこ	ハンバーグ 大根・ワカメ ●卵(→なし) 牛乳・じゃこ	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	給血 椀	
13	水	サケのマヨネーズ焼 白菜と小松菜の磯和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(梨) 牛乳・いりこ	小麦粉・油 ●マヨネーズ(→ケチャップ) 滋賀県産こしひかり・押麦 麩 牛乳・じゃこ	サケ 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・じゃこ	塩 醤油・みりん・だし だし 麦茶	給血 椀	
14	木	豚肉の生姜炒め がんもの煮物 大根とワカメの酢の物 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	豚肉 一口がんも 牛乳・じゃこ	玉ねぎ・ピーマン・生姜 人参 大根・ワカメ バナナ 麦茶		

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・薬類・くだもの類		
15	金	鶏の竜田揚げ ちくわとキャベツの酢の物 トウモロコシごはん 味噌汁 バームクーヘン 牛乳・いりこ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり そうめん ●バームクーヘン(→ミニゼリー) 牛乳・じゃこ	鶏肉 ちくわ 合わせ麦みそ 牛乳・じゃこ	生姜 キャベツ・いんげん コーン しめじ・ワカメ だし 麦茶	給血 椀	
20	水	オープンオムレツ ごぼうサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油 ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	●卵(→豆腐)・豆乳 まぐろフレーク 玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・コーン・胡瓜・玉ねぎ 小松菜・しめじ・青葱 オレンジ 牛乳・じゃこ	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油 チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀	
21	木	サケの唐揚げ 白菜と小松菜のお浸し ちくわと アスパラのソテー 麦入りごはん フルーツ(梨) 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	サケ ちくわ 梨 牛乳・じゃこ	生姜 白菜・小松菜・人参 グリーンアスパラガス 梨 麦茶	給血 椀	
22	金	サバの甘辛焼 ほうれん草と キャベツのごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖・油 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	サバ ほうれん草・キャベツ・人参 大根・ワカメ・青葱 バナナ 牛乳・じゃこ	醤油・酒 醤油・みりん・だし チキンコンソメ だし 麦茶	給血 椀	
25	月	牛肉コロッケ おなかサラダ ロールパン わかめスープ 牛乳・いりこ	コロッケ・油 砂糖 ロールパン 牛乳・じゃこ	かつお節 ワカメ・大根 鶏がらスープ 麦茶	醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	給血 椀	
27	水	カレーライス しらすと大根のサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 砂糖 牛乳・じゃこ	牛肉 しらす干し 牛乳・じゃこ	おろしにんにく 生姜・玉ねぎ・人参 大根・ほうれん草 寒天・りんごジュース 麦茶	給血 小皿	
28	木	肉じゃが ブロッコリースープ煮 しらすと大根の酢の物 ほうれん草のソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	牛肉 しらす干し 牛乳・じゃこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース ブロッコリー 大根・人参 ほうれん草・コーン 麦茶	給血 小皿	
29	金	炒り豆腐 ポテトフライ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖・ごま油 フライドポテト・油 滋賀県産こしひかり・押麦 牛乳・じゃこ	豆腐・豚肉・●卵(→コーン) 玉ねぎ・人参・ピーマン 干しいたけ・生姜 コーン・白菜・青葱 オレンジ 牛乳・じゃこ	だし・醤油・みりん・酒 だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶	給血 小皿 椀	

